**Профилактика депрессии у подростков (информация для родителей)**

Профилактика депрессии у подростков

Необходимо уметь видеть и оценивать эмоциональное состояние подростка, обращать внимание на изменения, которые с ним происходят.

Как понять, что у подростка депрессия? О наличии депрессивного состояния говорят следующие признаки:

- вялое и подавленное настроение, ребенок теряет интерес к своим увлечениям;

- подросток необщительный, отстраненный (если раньше общался с друзьями, с родителями, то в данный момент замыкается в себе);

- нарушается сон, аппетит;

- подросток может вести себя агрессивно, раздражительно, ворчливо;

- неопрятный внешний вид;

- постоянно заплаканное лицо;

- пессимистические высказывания о своем будущем.

Поэтому очень важно в случаях, когда у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния немедленно принять меры, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Как создать условия, препятствующие развитию депрессии у подростков:

1. Установить заботливые взаимоотношения с подростком. Быть внимательным слушаталем. Очень часто подростку необходимо рассказать родителям о своих проблемах. То, что может вызывать у ребенка волнения и тревогу и казаться для него неразрешимым, родителям может показаться пустяком. Поэтому никогда не отказывайте подростку в желании быть выслушанным.

2. Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. (ни в коем случае не сравнивать подростка с его более успешными сверстниками, не обвинять в постоянной угрюмости)

3. Заняться с ребенком новыми делами, придумать общий досуг. Например, найти общее дело: совершить генеральную уборку в доме, вместе делать утреннюю гимнастику и т.д.

4. Если заметили, что ребенок находится в подавленном настроении, постарайтесь выяснить причины.

5. Помогите ребенку осознать его положительные стороны и скрытые возможности.

6. Интересуйтесь увлечениями подростка. Общайтесь с друзьями своего ребенка, организовывайте дома встречи с друзьями вашего ребенка.

7. Создайте комфортную обстановку в семье, чтобы ребенок чувствовал себя нужным.

Обратиться к помощи психолога.